



TEHNICA DE BAZĂ A MEDITAȚIEI

AJAHN BRAHM

Tehnica de bază a meditației

Titlul original: The Basic Method of Meditation

[Copyright ©Ajahn Brahm 2003](#)

Traducerea și adaptarea:
Mircea Mare, Diana D.
Comunitatea Dhammadha.ro

Cartea este disponibilă gratuit pe
<https://dhammadha.ro>
Ediția întâi, 2020

Această broșură poate fi reprodusă pentru distribuție gratuită doar cu permisiunea scrisă a deținătorului dreptului de autor.

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
„Darul Dhamma e mai presus oricărui alt dar.”

Tehnica de bază a meditației

[Tehnica de bază a meditației](#)

[Introducere](#)

[Partea întâi](#)

[Menținerea atenției în momentul prezent](#)

[Partea a doua](#)

[Conștiința tăcută a momentului prezent](#)

[Conștiința tăcută a momentului prezent îndreptată asupra respirației](#)

[Atenția susținută complet asupra respirației](#)

[Partea a treia](#)

[Atenția susținută complet asupra respirației frumoase](#)

[Experiența nimittei frumoase](#)

[Prima Jhana](#)

Introducere

Ajahn Brahm s-a născut în Londra în 1951. S-a considerat budist la vârsta de 17 ani ca urmare a lecturii unor cărți budiste cât încă era la școală. Interesul pentru budism și meditație a înflorit pe durata studiilor de Fizică Teoretică la Universitatea Cambridge. După ce și-a obținut diploma și după ce a predat un an, a călătorit în Thailanda intenționând să se călugărească. A fost hirotonit în Bangkok la vârsta de 23 de ani de către abatele de la Wat Saket. A petrecut apoi 9 ani studiind și formându-se în tradiția pădurii a meditației a Venerabilului Ajahn Chah. În 1983, i s-a solicitat să ajute la stabilirea unei mănăstiri în tradiția pădurii în apropiere de Perth, Australia de Vest. Ajahn Brahm e în prezent abatele Mănăstirii Bodhinyana și Directorul Spiritual al Societății Budiste din Australia de Vest.

Partea întâi

Menținerea atenției în momentul prezent

„Scopul acestei meditații este liniștea încântătoare, tăcerea și claritatea minții.”

Meditația este calea pentru dobândirea renunțării. În timpul meditației abandonezi lumea complexă din exterior pentru a ajunge în lumea liniștită din interior. În toate tipurile de misticism și în multe alte tradiții, aceasta este cunoscută drept calea către o minte pură și puternică. Experiența acestei minți pure, eliberate de lume, este minunată și plină de satisfacții.

Adesea, când vine vorba de meditație, este nevoie de ceva muncă asiduă la început, însă fii pregătit să depui acest efort, deoarece te va conduce către stările foarte plăcute și pline de sens pe care le vei experimenta mai apoi. Efortul tău va fi pe deplin justificat! O lege a naturii spune că fără efort nu ai cum să progresezi. Indiferent dacă este vorba de un laic sau de un călugăr, fără efort nimeni nu poate ajunge nicăieri, în meditație sau orice alt domeniu.

Însă efortul, de sine stătător, nu este suficient. Efortul trebuie să fie iscusit. Aceasta înseamnă să îți direcționezi energia doar în locurile corecte și să o menții acolo până ce sarcina este dusă la bun sfârșit. Efortul iscusit nici nu te incomodează, nici nu te deranjează, ci produce minunata pace a meditației profunde. Pentru a ști unde trebuie direcționat efortul, este necesară o înțelegere clară a scopului meditației. Scopul acestei meditații este liniștea încântătoare, tăcerea și claritatea minții. Dacă poți înțelege acest scop, atunci direcția în care se aplică efortul și metodele necesare pentru atingerea acestui scop devin foarte clare.

Efortul este depus în direcția renunțării, pentru a dezvolta înclinația minții de a se detașa. Una dintre numeroasele afirmații simple, dar profunde ale lui Buddha este: „O persoană care meditează și a cărei minți are înclinația spre detașare experimentează cu ușurința Samadhi”. Persoana respectivă atinge

aceste stări de extaz interior aproape în mod automat. Buddha spune că principala cauză a meditației profunde, a atingerii acestor stări puternice, este disponibilitatea de a abandona, de a te detașa și de a renunța.

În timpul meditației, nu trebuie să cultivăm o minte care acumulează și se agață de lucruri, ci mai curând o minte care este dispusă să abandoneze, să renunțe la împovărări. În afara meditației trebuie să purtăm povara multor responsabilități pe care le avem, ca și cum ar trebui să cărăm multe valize grele, dar în timpul meditației aceste bagaje nu ne sunt necesare. Așadar, în timp ce meditezi, vezi de câte bagaje poți scăpa. Gândește-te la aceste lucruri ca la niște poveri grele care te apasă. Astfel îți formezi atitudinea corectă pentru a renunța la aceste lucruri, de a le abandona fără a privi în urmă. Acest efort, această atitudine, această mișcare a minții cu înclinația spre renunțare este ceea ce va conduce la meditații profunde. Chiar de la etapele preliminare ale meditației, urmărește să generezi această energie a abandonării, a disponibilității de a renunța la lucruri și, încet-încet, renunțarea se va întâmpla. Pe măsură ce renunți la aceste lucruri, mintea ta va deveni mult mai ușoară, lejeră și liberă. Pe parcursul meditației, această abandonare a lucrurilor se produce treptat, pas cu pas.

Dacă vrei, poți trece prin etapele inițiale rapid, dar fii foarte atent dacă procedezi astfel. Uneori, când parcurgi primii pași prea repede, poți constata că nu ai încheiat munca de pregătire. Este ca și cum ai încerca să construiești o casă pe o fundație slabă și făcută în grabă. Structura se ridică foarte rapid, dar se prăbușește la fel de rapid! Așadar, este înțelept să petreci timp din plin asupra fundațiilor și asupra „primelor etaje”, pentru ca temelia să fie bine făcută, puternică și fermă. Apoi, când vei trece la etajul superior, stările de extaz din meditație vor fi, de asemenea, stabile și ferme.

În felul în care predau eu meditația, îmi place să pornesc de la etapa cât de poate de simplă de abandonare a bagajelor reprezentate de trecut și viitor. Uneori, ai putea crede că este un lucru foarte ușor de făcut, că este ceva prea simplu. Însă, dacă depui tot efortul de care ești în stare, fără să treci în grabă la stadiile următoare ale meditației înainte de a atinge cum se cuvine primul scop de atenție susținută asupra momentului prezent, vei constata

ulterior că ți-ai creat o fundație foarte solidă pe care poți construi stadiile superioare.

Abandonarea trecutului înseamnă să nu te mai gândești nici măcar la munca ta, nici la familie, obligații, responsabilități, istoricul tău, la vremurile bune sau rele din copilărie; abandonezi toate experiențele din trecut, fără a manifesta vreun interes față de acestea. Când meditezi devii o persoană fără istoric. Nu te mai gândești nici măcar la locul de unde te tragi, nici unde te-ai născut, nici la cine îți sunt părinții sau cum ai fost crescut. Toate acestea sunt abandonate în timpul meditației. În acest fel, toate persoanele care meditează împreună devin egale, doar meditatori. Nu mai este important câți ani ai meditat, dacă ești un veteran sau un începător. Dacă abandonăm toată istoria, atunci toți suntem egali și liberi. Ne eliberăm de câteva dintre aceste griji, percepții și gânduri ce ne limitează și ne împiedică să dobândim pacea rezultată din renunțare. Astfel fiecare „parte” a istoriei noastre este abandonată în final, chiar și ceea ce ni s-a întâmplat până acum în cadrul cursului, chiar și amintirea a ceea ce s-a întâmplat acum o clipă! Astfel, nu porți nicio povară din trecut în prezent. Orice s-ar fi întâmplat înainte, nu te mai interesează acest lucru și te detașezi de acesta. Nu permiți trecutului să se răsfrângă în mintea ta.

Descriu acest lucru precum transformarea minții într-o incintă captușită! Când orice experiență, percepție sau gând se lovește de peretele „incintei”, nu ricoșează. Se scufundă pur și simplu în căptușeală și se oprește exact în acel loc. Așadar nu permitem trecutului să creeze vreun ecou în conștiința noastră, cu siguranță nici zilei de ieri, nici trecutului îndepărtat, deoarece antrenăm o minte cu înclinație spre renunțare, abandonare și despovărare.

Unele persoane au impresia că dacă se angrenează în contemplarea trecutului pot extrage învățăminte din el, rezolvând problemele legate de acesta. Totuși, trebuie înțeles că atunci când analizezi trecutul, folosești invariabil lentile distorsionate. Oricum ai impresia că ar fi fost, în realitate a fost ceva diferit! De aceea oamenii au dispute legate despre cum au decurs lucrurile, chiar și acelea petrecute cu doar câteva momente înainte. Este un lucru binecunoscut polițiștilor care anchetează accidentele rutiere că deși accidentul s-a întâmplat în urmă cu doar o jumătate de oră, doi martori

oculari, ambii complet onești, vor relata lucruri diferite. Memoria noastră nu e de încredere. Dacă iei în considerare cât de nestatornică ne e memoria, atunci analiza trecutului e inutilă. Poți așadar să renunți la el. Poți să-l îngropi, așa cum îngropi o persoană care a murit. Îl pui într-un coșciug și-l îngropi sau îl incinerezi și ai terminat. Nu zăbovi în trecut. Încetează să mai porți cu tine sicrie ale momentelor trecute! Dacă nu procedezi așa, te vei împovăra cu greutateți care nu îți aparțin. Abandonează tot trecutul și vei putea fi liber în momentul prezent.

Cât despre viitor, anticipări, temeri, planuri și așteptări, lasă-le pe toate să dispară. Buddha a spus odată, vorbind despre viitor: „Oricum ai crede că va fi, va fi întotdeauna diferit”! Pentru înțelepți viitorul este schimbător, necunoscut și atât de imprevizibil. De multe ori este o prostie să anticipezi viitorul, și întotdeauna o mare pierdere de vreme să te gândești la acesta în meditație.

Cand îți lucrezi mintea, vei vedea că aceasta este foarte ciudată. Mintea este capabilă de lucruri minunate și neașteptate. Este o greșală frecvent întâlnită în rândul meditatorilor care se confruntă cu dificultăți, care nu reușesc să își liniștească mintea, să gândească: „Iar urmează încă o oră de frustrare”. Chiar dacă încep gândind astfel, așteptându-se la eșec, se întâmplă ceva straniu și reușesc să aibă o meditație foarte reușită.

Am auzit recent povestea unui bărbat aflat la primul său curs de zece zile. După prima zi, corpul l durea atât de mult încât a cerut să plece acasă. Profesorul a spus: „Mai stai o zi și durerea va dispărea, promit”. Așa că a mai stat o zi, însă durerea s-a accentuat și a dorit, din nou, să plece acasă. Profesorul a repetat: „Doar o zi, și durerea va dispărea”. A mai stat și o a treia zi, iar durerea a devenit și mai puternică. În fiecare din cele nouă zile, seara, mergea la profesor și, cu dureri mari, cerea să fie lăsat să plece, iar profesorul îi spunea: „Încă o zi și durerea va dispărea”. În mod complet neașteptat, în ultima zi când a început prima meditație a dimineții, durerea dispăruse! Nu a mai revenit. Putea să mediteze pentru perioade lungi fără niciun fel de durere! Era uimit de cât de minunată este această minte și cum poate produce aceste rezultate neașteptate. Deci, nu știi nimic despre viitor. Poate fi atât de ciudat și fantastic, depășindu-ți complet așteptările. Astfel

de experiențe îți oferă înțelepciunea și curajul să abandonezi toate gândurile și așteptările legate de viitor.

Când te gândești în timpul meditației: „Câte minute mai sunt oare? Cât timp mai trebuie să îndur asta?”, atunci pur și simplu te-ai dus în viitor. Durerea ar putea să dispară în orice moment. Momentul următor ar putea fi cel liber. Pur și simplu nu poți anticipa ce se va întâmpla.

Când ești la un curs, după ce ai făcut mai multe sesiuni de meditație, s-ar putea uneori să te gândești că niciuna dintre aceste meditații nu a fost bună de nimic. În următoarea sesiune de meditație te așezi și totul devine atât de pașnic și ușor. Te gândești: „Uau! Acum pot medita!”, dar următoarea meditație este, din nou, groaznică. Ce se petrece aici?

Primul meu profesor de meditație mi-a spus ceva ce a sunat destul de ciudat la momentul respectiv. A spus că nu exista o meditație nereușită! Avea dreptate. Toate acele meditații pe care le numești proaste, frustrante și care nu corespund așteptărilor tale reprezintă munca grea pentru „salariu”...

Este ca atunci când cineva merge la muncă luni și nu primește niciun ban la sfârșitul zilei. „De ce fac asta?”, se gândește. Muncește toată ziua de marți și tot nu primește nimic. Încă o zi proastă. La fel miercuri și joi și tot nicio recompensa pentru munca depusă. Deja sunt patru zile proaste la rând. Apoi iată că vine ziua de vineri, face exact aceeași muncă precum în zilele precedente, iar la sfârșitul zilei șeful îi dă salariul. „Uau! De ce nu poate fi zi de salariu în fiecare zi?!”

De ce nu se poate ca fiecare meditație să fie „zi de salariu”? Înțelegi, acum, această comparație? În meditațiile dificile se consolidează creditul și motivele succesului. În timp ce lucrezi din greu pentru pace în meditațiile dificile, îți antrenezi puterea, inerția pentru pace. Apoi când ai adunat suficient credit sub formă de calități pozitive, mintea intră într-o stare bună de meditație și te simți ca în „ziua de salariu”. În meditațiile dificile faci cea mai mare parte a muncii.

La un curs de meditație pe care l-am predat, recent, în Sydney, în timpul interviurilor, o doamnă mi-a spus ca a fost supărată pe mine toată ziua, dar

din două motive diferite. În meditațiile de la început îi era greu și era supărată pentru că nu sunam sfârșitul meditației suficient de devreme. În meditațiile de la sfârșit atingea niște stări de pace foarte frumoase și era supărată pe mine pentru că încheiam prea devreme. Toate sesiunile aveau aceeași durată, fix o oră. Nu ai cum să o nimerești ca profesor când suni din clopoțel!

Așa se întâmplă când anticipezi viitorul, gândindu-te: „Oare câte minute mai sunt până ce va suna clopoțelul?” Astfel te torturezi singur, ridicând o povară care nu te privește. Deci, fii atent să nu ridici valiza grea a „Oare câte minute au mai rămas?” sau „Ce ar trebui să fac în continuare?” Dacă asta gândești, atunci nu ești atent la ce se întâmplă acum. Nu meditezi. Ai pierdut direcția și cauți bucluc.

În aceasta etapă a meditației menține-ți atenția în momentul prezent, până în punctul în care nici măcar nu știi ce zi sau ce oră este – dimineață? prânz? – nu știi! Tot ce știi este momentul de acum – prezentul! Astfel vei ajunge la această minunată scară monastică de măsurare a timpului, unde pur și simplu meditezi în moment, fără să știi câte minute au trecut sau câte rămân, nu îți amintești nici măcar ce zi este.

Odată, în tinerețe, în timp ce eram călugăr în Thailanda, uitasem până și ce an era! Este minunat să trăiești în lumea în care timpul nu există, o lume cu mult mai liberă decât cea în care trebuie să trăim în mod normal și care e condusă de timp. În lumea fără timp, experimentezi momentul prezent, la fel cum toate ființele înțelepte au experimentat acest moment timp de mii de ani. Întotdeauna a fost așa cum este acum, nicio diferență. Ai pășit în realitatea prezentului.

Realitatea momentului prezent este magnifică și extraordinară. Odată ce abandonezi de tot trecutul și viitorul, este ca și cum ai prinde viață. Ești aici, ești lucid. Aceasta este prima etapă a meditației, numai această luciditate susținută doar în momentul prezent. Când ai ajuns aici ai făcut un mare pas. Ai reușit să abandonezi prima povară, care oprește meditația profundă. Deci depune mult efort pentru a ajunge la această primă etapă, până ce devine puternică, fermă și bine stabilită. În continuare vom rafina conștiința

momentului prezent în cea de-a doua etapă a meditației – conștiința tăcută a momentului prezent.

Partea a doua

Conștiința tăcută a momentului prezent

Conștiința tăcută a momentului prezent îndreptată asupra respirației

Atenția susținută complet asupra respirației

„Tăcerea produce cu mult mai multă înțelepciune și claritate decât gândirea.”

În prima parte, am evidențiat scopul acestei meditații, care este tăcerea plăcută, liniștea și claritatea minții, care dă naștere celor mai profunde introspecții. Apoi am arătat tema centrală ce reprezintă firul roșu al meditației, și anume abandonarea poverilor mentale și materiale. În final, în prima parte, am descris în detaliu practica ce conduce la ceea ce eu numesc prima etapă a acestui tip de meditație, atinsă în momentul în care meditatorul poate rămâne, fără dificultăți, pentru perioade lungi și neîntrerupte în momentul prezent. Ți-am arătat cum „Realitatea momentului prezent este magnifică și extraordinară. Când ai ajuns aici ai făcut un mare pas. Ai reușit să abandonezi prima povară, care oprește meditația profundă.”. Dar odată ce ai realizat toate lucrurile acestea, ar trebui să mergi mai departe, să experimentezi stările și mai frumoase, și mai autentice ale liniștii mentale.

Este util aici să clarificăm diferența dintre conștiința tăcută a prezentului și conceptualizarea sa. Comparația cu urmărirea unui meci de tenis la TV poate fi de ajutor. Când urmărești un astfel de meci, poți observa că, de fapt, sunt două meciuri care au loc în același moment – este meciul pe care îl vezi pe ecran, și este meciul pe care îl auzi descris de comentator. Într-adevăr, dacă un australian joacă împotriva unui tenismen din Noua Zeelandă, atunci comentariul făcut de australian sau de neozeelandez diferă probabil foarte mult de ceea ce se întâmplă pe teren! Comentariul este de

cele mai multe ori părtinitor.  n acest exemplu, urmărirea ecranului fără niciun fel de comentariu reprezintă conștiința tăcută a momentului prezent, în timp ce atenția orientată înspre comentariu reprezintă conceptualizarea sa. Ar trebui să  ti dai seama că e ti mult mai apropiat de Adevăr când observi fără vreun comentariu, când experimentezi numai conștiința tăcută a momentului prezent.

Uneori avem impresia că prin acest comentariu interior cunoa tem lumea exterioară. De fapt, acest comentariu nu cunoa te lumea deloc! Acest comentariu este cel care  ese iluziile ce ne provoacă suferin . Comentariul interior este cel care ne face să fim nervo i pe cei pe care i-am făcut du manii no tri  i să avem ata amente periculoase fa a de cei pe care  i iubim. Comentariul interior este cauza tuturor problemelor vieţii. Creează teamă  i vinov tie. Anxietate  i depresie. Construie te aceste iluzii la fel de categoric precum comentatorul TV poate manipula audien a pentru a crea furie sau lacrimi. Dacă ai pornit în căutarea Adevărului, ar trebui să pre uie ti valoarea conștiinței tăcute, consider nd-o, când meditezi, mai importantă decât orice alt g nd.

Faptul că acordăm o a a mare importan  g ndurilor noastre constituie obstacolul principal din calea conștiinței tăcute. Eliminarea cu grijă a acestei importan e acordate g ndirii  i  n elegerea valorii  i adevărului conștiinței tăcute reprezintă pasul care face posibilă această a doua etapă: conștiința tăcută a momentului prezent.

Una dintre metodele frumoase de a dep a i comentariul interior este dezvoltarea unei aten ii atât de rafinate îndreptată asupra momentului prezent, încât să poți urmări fiecare moment atât de atent încât să nu ai timp să comentezi ceea ce tocmai s-a  nt mplat. Un g nd este, de cele mai multe ori, o opinie despre ceea ce tocmai s-a  nt mplat, de exemplu „A fost bine”, „A fost sc rbos”, „Ce a fost asta?”. Toate aceste comentarii sunt despre experien a ce tocmai a trecut. Când observi, dacă faci un comentariu despre experien a care tocmai a trecut, atunci nu e ti atent la experien a care tocmai a venit. Te ocupi de oaspeţii vechi, neglij ndu-i pe cei noi, care tocmai au sosit!

Închipuie-ți mintea ca fiind gazda unei petreceri, întâmpinând oaspeții pe măsură ce intră pe ușă. Dacă un oaspete vine, îl primești și începi să discuți cu el despre una-alta, atunci nu îți faci datoria de a-l primi cum se cuvine pe următorul oaspete care îți trece pragul. Cum un oaspete îți trece pragul în fiecare moment, tot ceea ce poți face este să îl intampini pe unul, iar apoi imediat să mergi să îl intampini pe următorul. Nu îți poți permite să începi nici cea mai mică discuție cu vreun oaspete, din moment ce aceasta ar însemna să îl ratezi pe următorul. În meditație, toate experiențele ne trec pragul simțurilor în minte una câte una, succesiv. Dacă întâmpini o experiență cu luciditate, iar apoi începi o conversație cu oaspetele tău, atunci vei rata următoarea experiență ce vine imediat după aceasta.

Când ești pe deplin în momentul prezent, cu fiecare experiență, cu fiecare oaspete care intră în mintea ta, atunci pur și simplu nu dispui de spațiul necesar pentru comentariul interior. Nu poți să vorbești singur pentru că ești complet ocupat cu întâmpinarea lucidă a ceea ce tocmai a ajuns în mintea ta. Aceasta este conștiința momentului prezent rafinată până la nivelul la care devine conștiința tăcută a momentului prezent.

Descoperi, dezvoltând acel nivel de liniște interioară, că este ca și cum ai abandonat încă o povară mare. Este ca și cum ai fi cărat un rucsac mare și greu în spate pentru patruzeci sau cincizeci de ani încontinuu, iar în acest timp te-ai fi târșăit cu dificultate mulți, mulți kilometri. Acum ai avut curajul și ai găsit înțelepciunea să dai jos acel rucsac și să îl lași jos o vreme. În momentul acesta te simți atât de ușurat și atât de liber, pentru că nu mai ești încărcat cu acel rucsac al pălăvrăgelii interioare.

O altă metodă utilă de a dezvolta conștiința tăcută este să observi spațiul dintre gânduri, dintre perioadele de comentariu interior. Fii foarte atent, cu luciditate sporită, la momentul în care un gând se termină și un altul începe – Acolo! Aceea este conștiința tăcută! La început s-ar putea să fie doar momentană, dar pe măsură ce recunoști tăcerea trecătoare, te obișnuiești cu ea, și pe măsură ce te obișnuiești cu ea începe să dureze mai mult. Odată găsită tăcerea, începi să te bucuri de ea, și de aceea crește. Dar ține minte, tăcerea este timidă. Dacă te aude vorbind despre ea, dispare imediat!

Ar fi minunat dacă fiecare dintre noi ar reuși să abandoneze comentariul interior și să rămână în conștiința tăcută a momentului prezent suficient de mult încât să își dea seama cât de plăcută este. Tăcerea produce cu mult mai multă înțelepciune și claritate decât gândirea. Când îți dai seama cu cât mai plăcută și valoroasă este tăcerea interioară, atunci aceasta devine mai atrăgătoare și mai importantă pentru tine. Tăcerea Interioară devine înclinația minții. Minte va căuta liniștea constant, până în punctul în care va gândi doar dacă e absolut necesar, dacă va exista vreun motiv pentru asta. Pentru că, în acest stadiu, ai realizat că majoritatea gândurilor nu au oricum niciun sens, că nu conduc la nimic, doar la multe dureri de cap, îți vei petrece mai mult timp în tăcerea interioară, cu bucurie și ușurință.

A doua etapă a acestui tip de meditație este, deci, „conștiința tăcută a momentului prezent”. S-ar putea să petreci majoritatea timpului lucrând asupra acestor două etape, deoarece dacă poți ajunge să le stăpânești, atunci ai progresat într-adevăr foarte mult cu meditația. În conștientizarea tăcută a lui „Chiar Acum” vei resimți multă pace, fericire și înțelepciune de durată.

Dacă vrei să mergi mai departe, atunci în loc să fii conștient tăcut de orice îți vine în minte, alegi să fii conștient de UN SINGUR LUCRU. Acel SINGUR LUCRU poate fi experiența respirației, ideea de bunătate pașnică (Metta), un cerc colorat reprezentat în minte (Kasina) sau multe alte puncte asupra cărora se poate îndrepta conștiința, mai puțin obișnuite. Aici vom descrie conștiința tăcută a momentului prezent îndreptată asupra respirației, a treia etapă a meditației.

Alegerea de a-ți îndrepta atenția asupra unui singur lucru reprezintă abandonarea diversității și trecerea către opusul său, unificarea. Pe măsură ce mintea începe să se unifice, menținând atenția asupra unui singur lucru, resimțirea păcii, beatitudinii și puterii crește considerabil în intensitate. Descoperi acum că diversitatea conștiinței, având grijă de cele șase simțuri – ca și cum ai avea șase telefoane pe birou care sună în același timp – este o mare povară. Abandonarea acestei diversități – permițând doar unui telefon, o linie privată, să se afle pe biroul tău – este atât de eliberatoare încât generează exaltare. A înțelege că diversitatea este o povară este esențial pentru a putea stabili atenția pe respirație.

Dacă ai dezvoltat conștiința tăcută a momentului prezent cu atenție și pentru perioade lungi, atunci îți va fi foarte ușor să întorci aceasta conștiință asupra respirației și să urmărești respirația clipă de clipă, fără întrerupere. Aceasta pentru că cele două mari obstacole din calea meditației cu respirația au fost eliminate. Primul dintre aceste obstacole este tendința minții de a merge în trecut sau viitor, iar al doilea obstacol este comentariul interior. De aceea predau cele două etape preliminare ale conștiinței momentului prezent și ale conștiinței tăcute a momentului prezent ca o pregătire serioasă pentru meditația mai profundă asupra respirației.

De multe ori, meditatorii încep meditația cu respirației când mintea lor încă sare între trecut și viitor și conștiința este asaltată de comentariul interior. Fără nicio pregătire, meditația cu respirația li se pare foarte dificilă, chiar imposibilă, și renunță, din frustrare. Renunță pentru că nu au pornit de unde trebuie. Nu au făcut munca pregătitoare înainte de a stabili respirația ca o țintă a atenției. Totuși, dacă mintea a fost bine pregătită prin finalizarea acestor două etape preliminare, atunci vei constata, când îți îndrepti atenția asupra respirației, ca o poți menține cu ușurință. Dacă ți se pare dificil să menții atenția pe respirație, e un semn că te-ai grăbit în primele două etape. Întoarce-te la exercițiile preliminare! Răbdarea atentă este calea cea mai rapidă.

Când îți îndrepti atenția asupra respirației, te concentrezi asupra experienței respirației ce se întâmplă în momentul prezent. Experimentezi „ceea ce îți spune ce face respirația”, dacă inspiri, expiri sau ești între aceste etape. Unii profesori spun să urmărești respirația la vârful nasului, alții spun să o urmărești la nivelul abdomenului, iar alții spun să îți miști atenția aici sau acolo. Prin experiență, mi-am dat seama că nu contează unde urmărești respirația. De fapt, cel mai bine este să nu o localizezi nicăieri! Dacă localizezi respirația la vârful nasului, atunci meditația devine atenție îndreptată asupra nasului, nu asupra respirației, iar dacă o urmărești la nivelul abdomenului devine atenție îndreptată asupra abdomenului. Pur și simplu pune-ți în momentul acesta întrebarea: „Inspir sau expir?” Cum îți dai seama? Asta este! Experiența însăși care îți spune ce face respirația, aceasta este ținta atenției în meditația cu respirația. Nu te preocupa cu

localizarea acestei experiențe și îndreaptă-ți atenția asupra experienței în sine.

O problemă întâlnită frecvent în această etapă este tendința de a controla respirația, ceea ce o va face inconfortabilă. Pentru a depăși această problemă, imaginează-ți ca ești un pasager într-o mașină și te uiți pe geam la respirația ta. Nu ești nici șoferul, nici un „pasager din spate care știe mai bine”, așa că nu mai da comenzi, relaxează-te și bucură-te de călătorie. Lasă respirația să respire în timp ce tu pur și simplu privești fără să intervii.

Când poți să îți urmărești respirația intrând și ieșind de, să spunem, 100 de ori, fără întrerupere, atunci ai atins ceea ce eu numesc a treia etapă a acestei meditații, „atenția susținută asupra respirației”. Din nou, aceasta este o etapă și mai liniștită, și mai plăcută decât cea anterioară. Pentru a merge mai departe, acum urmărești atenția susținută complet asupra respirației.

Această a patra etapă, sau „atenția susținută complet asupra respirației”, se petrece când atenția se extinde pentru a acoperi fiecare moment al respirației. Recunoști inspirația imediat cum apare prima senzație de inspirație. Apoi observi cum aceste senzații se dezvoltă treptat pe tot cursul inspirației, fără să-ți scape nici măcar un moment al inspirației. Când acea inspirație se sfârșește, ești conștient de acel moment, vezi în mintea ta ultima mișcare a inspirației. Apoi observi următorul moment ca fiind pauza dintre respirații, iar după vezi multe alte pauze până ce începe expirația. Observi primul moment al expirației și fiecare senzație ce urmează pe măsură ce expirația se desfășoară, până ce expirația dispare când funcția sa a fost îndeplinită. Toate acestea au loc în liniște și doar în momentul prezent.

Ești conștient de fiecare parte a fiecărei expirații și inspirații, timp de multe sute de respirații, una după alta. De aceea etapa se numește „atenție susținută COMPLET asupra respirației”. Nu poți atinge această etapă prin forță, prin apucare sau agățare. Acest grad de nemișcare poate fi atins doar abandonând toate lucrurile din întregul univers, cu excepția acestei experiențe prezente a respirației ce se întâmplă acum în tăcere. Nu tu atingi această etapă; mintea o atinge. Mintea face munca efectivă. Mintea

recunoaște această etapă drept statornicie pașnică și plăcută, unde sunteți doar tu și respirația. În acest moment „întreprinzătorul”, partea cea mai mare a egoului, începe să dispară.

Începând cu această etapă a meditației, vei observa că progresul se petrece fără efort. Trebuie doar să nu intervii, să renunți la control și să privești cum totul se petrece de la sine. Minte va tinde în mod automat, dacă îi permiți, spre această simplă, pașnică și minunată unificarea ființei cu un singur lucru, spre a fi cu respirația în fiecare moment. Aceasta este unificarea minții, unificarea în moment, unificarea în nemișcare.

A patra etapă este ceea ce numesc „trambulina” meditației, deoarece din acest punct cineva poate să se scufunde în stările de beatitudine. Când doar menții această unificare a conștiinței, fără a interfera, respirația începe să dispară. Respirația pare să se estompeze pe măsură ce mintea se concentrează, în schimb, pe ceea ce este în centrul experienței respirației, și anume pace impresionantă, libertate și beatitudine.

Pentru această etapă folosesc termenul de „respirația frumoasă”. Aici mintea recunoaște că această respirație pașnică este extraordinar de frumoasă. Ești conștient de această respirație frumoasă în mod continuu, clipă de clipă, fără nicio întrerupere în lanțul experiențelor. Ești conștient doar de respirația frumoasă, fără efort, și pentru o perioadă îndelungă.

Acum permiți respirației să dispară și tot ce rămâne este „frumosul”. Frumusețea necorporală devine singurul obiect al minții. Minte este acum propriul său obiect de meditație. Acum nu mai ești deloc conștient de respirație, corp, gânduri, sunet sau lumea de afară. Nu ești conștient decât de frumusețe, pace, beatitudine, lumină sau oricum va alege ulterior percepția ta să o interpreteze. Experimentezi numai frumusețe, fără ca nimic să fie frumos, în mod continuu, fără efort. Ai abandonat de mult comentariul interior, ai abandonat descrierile și evaluările. În momentul de față, mintea este atât de liniștită încât nu pot să spui nimic.

Pur și simplu experimentezi prima înflorire a beatitudinii în minte. Această beatitudine se va dezvolta, crește, va deveni foarte fermă și puternică.

Astfel intri în stările de meditație numite Jhana. Dar aceste lucruri le vom studia în Partea 3 a acestei broșuri.

Partea a treia

Atenția susținută complet asupra respirației frumoase

Experiența nimittei frumoase

Prima Jhana

„Nu face absolut nimic și vei vedea cât de lină, frumoasă și atemporală poate părea respirația.”

Părțile 1 și 2 descriu primele patru etape (așa cum sunt numite aici) ale meditației. Acestea sunt:

- Atenția susținută asupra momentului prezent
- Conștiința tăcută a momentului prezent
- Conștiința tăcută a momentului prezent îndreptată asupra respirației
- Atenția susținută complet asupra respirației

Fiecare etapă trebuie să fie bine dezvoltată înainte de a trece la următoarea. Când te grăbești prin aceste „etape ale renunțării”, etapele ulterioare vor deveni inaccesibile. E ca și cum ai încerca să construiești o clădire înaltă fără o fundație solidă. Primul etaj este construit rapid, și probabil la fel al doilea și al treilea. Însă când e adăugat al patrulea etaj, toată construcția începe să se clatine un pic. Apoi când încerci să adaugi al cincilea etaj totul se prăbușește. Așadar petrece cât mai mult timp cu aceste prime patru etape, consolidându-le pe toate, înainte de a avansa la etapa a cincea. Ar trebui să poți menține a patra etapă, „atenția susținută complet asupra respirației”, conștient de fiecare moment al respirației, fără nicio scăpare, undeva între două și trei sute de respirații succesive fără dificultate. Nu spun să numărați respirațiile în această etapă, dar încerc să ofer un reper privind intervalul de timp în care cineva trebuie să poată sta în etapa a patra înainte de a avansa. În meditație, răbdarea este calea cea mai rapidă!

A cincea etapă este atenția susținută complet asupra respirației frumoase. De multe ori această etapă se atinge în mod natural, fără niciun efort din etapa anterioară. Pe măsură ce atenția completă zăbovește cu ușurință și continuitate asupra experienței respirației, fără ca nimic să întrerupă fluxul echilibrat al conștiinței, respirația se calmează. Se transformă dintr-o respirație aspră, obișnuită, într-una „frumoasă”: foarte lină și calmă. Minte recunoaște respirația frumoasă și se bucură de ea. Experimentează o aprofundare a satisfacției. Este pur și simplu fericită să fie aici și să urmărească această respirație frumoasă. Minte nu are nevoie să fie forțată. Rămâne natural alături de respirația frumoasă. „Tu” nu faci nimic. Dacă încerci să faci ceva în această etapă, deranjezi întregul proces, frumusețea se pierde și, ca și cum ai ateriza pe capul unui șarpe în jocul șerpilor și al scârilor, ești trimis înapoi multe poziții. Din această etapă în continuare „întreprinzătorul” trebuie să dispară și rămâne doar „cunoscătorul” care observă pasiv.

Un truc ce poate fi util în această etapă este să întrerupi liniștea interioară doar o dată și cu blândețe să gândești „calm”. Atât. În această etapă a meditației, mintea este de obicei atât de sensibilă încât un mic ghiont ca acesta o face să urmeze ascultătoare instrucțiunea. Respirația se calmează și permite respirației frumoase să apară.

Când observi pasiv doar respirația frumoasă în momentul prezent, ar trebui să permiți percepției inspirației, expirației, începutului, mijlocului sau sfârșitului respirației să dispară. Tot ce cunoști este experiența respirației frumoase așa cum se întâmplă în momentul prezent. Minte nu este preocupată cu faza respirației care are loc, nici în ce parte a corpului se întâmplă. Aici simplificăm obiectul meditației, experiența respirației în momentul de față, eliminând toate detaliile inutile, trecând de dualitatea inspirației și expirației și fiind conștienți doar de respirația frumoasă, mătașoasă și continuă, ce nu se schimbă aproape deloc.

Fără să faci absolut nimic, observă cât de netedă, frumoasă și eternă poate părea respirația. Vezi cât de calmă îi poți permite să fie. Acordă-ți timp pentru a savura dulceața respirației frumoase, din ce în ce mai calmă, din ce în ce mai plăcută.

Respirația va dispărea nu când vrei „tu”, ci în momentul în care va fi suficient calm și va rămâne doar „frumosul”. Un exemplu din literatura engleză ar putea fi de ajutor. În romanul „Alice în țara minunilor” al lui Lewis Carroll, Alice și Regina Roșie au avut o viziune cu pisica Cheshire zâmbitoare ce apărea pe cer. Pe măsură ce priveau, întâi coada pisicii a dispărut, apoi lăbuțele urmate de restul picioarelor. În curând, trunchiul pisicii Cheshire a dispărut complet, lăsând în urmă numai capul pisicii încă zâmbind. Apoi capul a început să dispară, de la urechi și mustăți spre centru, iar în curând capul pisicii zâmbitoare a dispărut complet – mai puțin zâmbetul care încă era pe cer! Era un zâmbet ce nu avea buze care să zâmbească, dar era oricum vizibil. Aceasta este o analogie exactă a procesului renunțării ce se petrece în această etapă a meditației. Pisica zâmbitoare semnifică respirația frumoasă. Pisica ce dispare reprezintă respirația ce dispare, iar zâmbetul fără buze încă vizibil pe cer reprezintă obiectul pur mental al „frumosului” clar vizibil în minte.

Acest obiect pur mental poartă numele de nimitta. „Nimitta” înseamnă „semn”, aici un semn mental. Este un obiect real în lumea mentală (citta) și, când apare pentru prima dată, este foarte ciudat. Este o experiență complet nouă, pe care nu ai mai avut-o niciodată. Totuși, activitatea mentală numită „percepție” caută prin banca de memorie cu experiențele trăite după ceva care să semene cât de cât pentru a putea oferi minții o descriere a celor întâmplate. Pentru majoritatea meditatorilor, această „frumusețe necorporală”, această bucurie mentală este percepută ca o lumină superbă. Nu este o lumină. Ochii sunt închiși și conștiința vederii a fost demult abandonată. Este conștiința minții eliberate pentru prima oară din lumea celor cinci simțuri. Este asemeni lunii pline, reprezentând aici mintea strălucitoare, care iese din spatele norilor ce reprezintă universul celor cinci simțuri. Este manifestarea minții, nu este o lumină, dar pentru majoritatea apare și este percepută ca o lumină, deoarece percepția poate oferi doar această descriere imperfectă.

Pentru alți mediatori, percepția alege să descrie prima apariție a minții folosind senzații fizice, cum ar fi liniște intensă sau extaz. Din nou, conștiința corpului (cea care experimentează plăcerea și durerea, căldura și frigul ș.a.m.d) a încetat demult și aceasta nu este o senzație fizică. Este pur

și simplu „percepută” ca fiind asemănătoare cu plăcerea. Unii văd o lumină albă, alții o stea aurie, alții o perlă albastră... E important de știut că ei toți descriu același fenomen. Toți experimentează același obiect pur mental, iar aceste detalii diferite sunt adăugate de percepțiile fiecăruia.

Poți recunoaște o nimitta după următoarele 6 atribute:

- Apare numai după a cincea etapă a meditației, după ce meditatorul a fost cu respirația frumoasă un timp îndelungat;
- Apare când respirația dispare;
- Apare doar când cele cinci simțuri externe – văz, auz, miros, gust și tactil – dispar complet;
- Se manifestă numai în mintea tăcută, când gândurile descriptive (comentariul interior) au dispărut în totalitate;
- Este ciudată, dar deosebit de atrăgătoare; și
- Este un obiect surprinzător de simplu.

Menționez aceste atribute ca să poți face diferența între obiectele nimitta reale și cele imaginare. A șasea etapă este se numește, astfel, experiența nimittei frumoase. Este atinsă când s-au abandonat corpul, gândul și cele cinci simțuri (inclusiv conștiința respirației) pe deplin încât rămâne doar nimitta frumoasă.

Uneori, când apare nimitta, poate părea inițial neinteresantă. În acest caz, ar trebui imediat să te întorci la etapa anterioară a meditației, conștiința tăcută și continuă a respirației frumoase. Ai trecut la nimitta prea repede. Uneori nimitta este strălucitoare, dar instabilă, se aprinde și stinge eca un far de port, după care dispare. Și aceasta înseamnă ca ai abandonat respirația frumoasă prea devreme. Trebuie să fii capabil să îți menții cu ușurință atenția asupra respirației frumoase pentru perioade lungi, înainte să poți menține atenția limpede asupra mult mai subtilei nimitta. Așadar, antrenează-ți mintea cu respirația frumoasă. Antrenează-o cu răbdare și sârguință apoi, când va sosi timpul să treci la nimitta, aceasta va fi strălucitoare, stabilă și ușor de susținut. Motivul principal pentru care nimitta poate părea neinteresantă este deoarece împăcarea cu sine este prea superficială. Încă îți mai dorești ceva. De obicei, îți dorești nimitta

strălucitoare sau îți dorești Jhana. Reține – și asta este important – Jhanele sunt stări de renunțare, stări de împăcare cu sine deosebit de profunde. Așadar, renunță la mintea flămândă, dezvoltă împăcarea cu sine folosind respirația frumoasă, iar nimitta și Jhana vor avea loc de la sine.

Altfel spus, motivul pentru care nimitta este instabilă este interferența continuă a „întreprinzătorului”. „Întreprinzătorul” este entitatea care controlează, pasagerul din spate care știe mai bine, care se implică mereu în lucruri ce nu-l privesc și strică totul. Această meditație este un proces natural de a te odihni și necesită ca „tu” să te dai la o parte complet. Meditația adâncă are loc doar atunci când renunți cu adevărat, adică **RENUNȚI** până în punctul în care procesul devine inaccesibil „întreprinzătorului”.

O metodă inteligentă de a atinge o stare de renunțare atât de profundă este să acorzi încredere nimittei. Întrerupe liniștea doar preț de o clipă, cu multă blândețe, șoptindu-i ca și cum ar fi în interiorul minții tale că ai încredere deplină în nimitta, astfel încât „întreprinzătorul” să poată renunța de tot la control și să dispară. Mintea, reprezentată aici de nimitta din fața ta, va prelua apoi procesul în timp ce tu te uiți la tot ce se întâmplă.

Nu este nevoie să faci nimic acum pentru că frumusețea intensă a nimittei este mai mult decât capabilă să-ți capteze atenția fără ajutor. Fii atent acum să nu începi să analizezi. Întrebări cum ar fi „Ce este asta?”, „Este Jhana?”, „Ce ar trebui să fac în continuare?” ș.a.m.d. sunt toate opera „întreprinzătorului” care încearcă să se implice din nou. Acest lucru deranjează procesul. Poți să analizezi totul odată ce călătoria s-a sfârșit. Un om de știință capabil trage concluziile de pe urma unui experiment doar la final, când are toate datele. Așa că nu analiza și nu încerca acum să înțelegi ce se întâmplă. Nu este nevoie să fii atent la marginea nimittei: „Este rotundă sau ovală?”, „Marginea este clară sau difuză?”. Toate acestea sunt inutile și conduc la și mai multă diversitate, mai multă dualitate a lui „înăuntru” și „afară” și mai multă interferență.

Lăsa mintea să se ducă în direcția în care dorește, de obicei centrul nimittei. Centrul este locul unde se află partea cea mai frumoasă, unde lumina este

cea mai strălucitoare și pură. Renunță la tot și bucură-te pur și simplu de experiență pe măsură ce atenția este atrasă în centru și este absorbită în acesta, sau pe măsură ce lumina se revarsă în jurul tău învăluindu-te complet. Aceasta este, de fapt, una și aceeași experiență văzută din perspective diferite. Lăsa mintea să se confunde cu exaltarea. Lasă a șaptea etapă a acestei căi de meditație, prima Jhana, să aibă loc.

Există două obstacole frecvente la intrarea în Jhana: euforia și frica. Euforia înseamnă să devii agitat. Dacă, în acest punct, mintea gândește, „Uau, asta este!” atunci Jhana probabil că nu va avea loc. Acest „Uau” trebuie să fie cedat în favoarea pasivității absolute. Poți să amâni toate „Uau”-urile până ce vei ieși din Jhana, când este momentul lor. Obstacolul cel mai probabil este însă frica. Frica se naște când îți dai seama de imensa putere și exaltare a Jhanei sau, altfel spus, când înțelegi că pentru a intra complet în Jhana, ceva trebuie lăsat în urmă – Tu! „Întreprinzătorul” este tăcut înainte de intratul în Jhana dar este încă acolo. În Jhana, dispare complet. „Cunoscătorul” este încă activ, ești pe deplin conștient, însă toate modalitățile de control sunt inaccesibile. Nu poți nici măcar să formulezi un singur gând, ești cu atât mai puțin capabil să iei o decizie. Voința este blocată, iar acest lucru poate speria un începător. Niciodată până în acest moment nu ai mai fost atât de treaz, însă atât de lipsit de control. Frica izvorăște din teama de a renunța la ceva atât de personal precum voința de a acționa.

Această frică poate fi depășită prin încrederea în Învățătura lui Buddha, alături de exaltarea ademenitoare ce te așteaptă pe parcurs și care poate fi văzută ca o recompensă. Buddha a spus de multe ori despre această exaltare a Jhanei că „nu ar trebui să ne temem de ea, ci să o urmărim, dezvoltăm și practicăm des” (Latukikopama Sutta, Majjhima Nikaya). Deci înainte ca frica să apară, ai încredere în acea exaltare și păstrează-ți credința în Învățăturile lui Buddha și în exemplul Discipolilor Nobili. Ai încredere în Dhamma și lasă-te învăluit de Jhana, pentru o experiență fără efort, incorporală și fără ego, cea mai profundă experiență a vieții tale. Ai curajul să renunți complet la control pentru o vreme și să experimentezi toate acestea.

Dacă este o Jhana va dura mult timp. Nu merită să fie numită Jhana dacă durează doar câteva minute. De obicei, Jhanele superioare durează multe ore. Odată intrat în Jhana, nu mai ai nicio alegere. Vei ieși din Jhana doar când mintea va fi pregătită să iasă, când „combustibilul” abandonării care s-a adunat va fi consumat complet. Acestea sunt stări de conștiință atât de nemișcate și satisfăcătoare încât este în natura lor să dureze mult timp. O altă caracteristică a Jhanei este că are loc numai după ce nimitta este deslușită cum a fost descris mai sus. Mai mult, ar trebui să știi că în orice stare de Jhana este imposibil să experimentezi corpul (de exemplu: durere fizică), să auzi un sunet din exterior sau să produci orice gând, nici măcar gânduri „bune”. Există doar o unicitate limpede a percepției, o experiență de exaltare non-dualistă ce continuă neschimbată mult timp. Nu este o transă, ci o stare de conștiință intensificată. Am spus acestea ca să poți decide de unul singur dacă ce crezi că e Jhana este real sau imaginar.

Sunt mult mai multe de spus despre meditație, dar aceasta este doar metoda de bază ce a fost expusă folosind cele șapte etape culminând cu Prima Jhana. Mult mai multe se pot spune despre cele „Cinci piedici” și cum poți să le depășești, despre înțelesul lucidității și cum este folosită, despre cele Patru Satipatthana și cele Patru Drumuri spre Succes (Iddhipada) și cele Cinci Facultăți de Control (Indriya) și, desigur, despre Jhanele superioare. Toate acestea privesc practica meditației, dar le vom discuta cu o altă ocazie.

Pentru cei ce au fost îndrumați greșit să interpreteze toate acestea ca „doar practica Samatha” fără a ține seama de Introspecție (Vipassana), vă rog să observați că nu este vorba nici de Vipassana, nici de Samatha. Este numită „Bhavana”, metoda predată de Buddha și repetată în Tradiția Pădurii din Nordul-Estul Thailandei din care făcea parte și învățătorul meu, Ven. Ajahn Chah. Ajahn Chah spunea adesea că Samatha și Vipassana nu pot fi separate, nici nu poate fi dezvoltată această pereche separat de Perspectivă Dreaptă, Hotărâre Dreaptă, Trai Drept ș.a.m.d.

Într-adevăr, pentru a progresa în cele șapte etape prezentate anterior, meditatorul are nevoie de o înțelegere și acceptare a Învățăturilor lui Buddha, iar preceptele sale trebuie să fie pure. Introspecția este necesară

pentru a atinge fiecare din aceste etape, și anume introspecția privind semnificația renunțării. Pe măsură ce se dezvoltă aceste etape, cea mai profundă va fi Introspecția și, dacă ajungi până la Jhana, atunci îți va schimba pe deplin înțelegerea. Ca să spun așa, Introspecția dansează în jurul Jhanei, iar Jhana dansează în jurul Introspecției. Aceasta este calea către Nibbana; Buddha a spus: „pentru o persoană ce se bucură de Jhana, sunt de așteptat patru rezultate: Intrarea în flux, Se întoarce o dată, Nu se întoarce niciodată sau Arahant” (Pāsādika Sutta, Digha Nikaya)